

# Tunnustuksellista ruokaa

ILSE PAAKKINEN

Löydä ruokavaliosi sudenkuopat! Naistenlehdet pursuavat edellä mainitun kaltaisia testejä, ja sivua kääntäessä edessäsi on ”syntisen suklaakakun” resepti. Kuinka informaatiotulvan keskellä kampailevan yksilön tulisi jääkaappinsa järjestää, jotta välttyisi liikalihavuudelta, saisi kaikki tärkeät vitamiinit ja hivenaineet sekä pelastaisi tehotuotannon alle musertuvan kotiplaneettansa? Miksi syömisestä ja ruoan valitsemisesta on tullut niin vaikeaa?

Ruoan eettisyyttä ja oikein syömistä voi tarkastella monesta eri näkökulmasta. Syömistä voi käsitellä kansantalouden, ravintotieteen, lääketieteen tai puhtaasti ulkonäöllisestä näkökulmasta. Otetaanpa asiaan yksi näkökulma lisää. Väitän, että ruoasta ja oikein syömisestä on tullut uskonto.

Kuten useimmissa uskonnoissa, myös oikein syömisessä kilvoitellaan. Pyritään syömään mahdollisimman terveellisesti samalla, kun ruoan tuotantokustannukset pyritään minimoimaan. Tutut karrikatyyrit, riviruokailija, papisto ja pyhimykset ovat tuttuja tässäkin uskonnossa. Riviruokailija ei juuri näe vaivaa appeensa eteen. Hän syö mitä milloinkin jääkaapissa sattuu olemaan. Oman tunnon soimatessa riviruokailija ostaa kevytjuustoa ja pakastevihanneksia. Täten kukaan ei pääse sanomaan, että riviruokailijan elämäntavoissa olisi parantamisen varaa. Papisto eli ravintoneuvojat ja muut terveen elämän maisterit päättävät säännöistä, joiden mukaan kansa syö – tai joiden mukaan kansan tulisi syödä. Papistossa ollaan melko vanhoillisia. Säännöt ja kiellot perustuvat lautasmalliin, jota ei kyseenalaisteta. Toisinaan lautasmallista saatetaan tehdä uusia tulkintoja, joskin uusien ruoka-aineiden taival lautasmallin kaanoniin on pitkä ja monitulkintainen. Maltillinen papisto pelottelee Atkinsin dieettiin hurahtaneita sydän- ja verisuonisairauksilla ja suree sitä, kuinka lautasmalli ei pärjää kilpailussa ihmedieettejä vas-

taan. Kaiken kaikkiaan papisto osaa asiansa, mutta ei ole houkuttelevin vaihtoehto ravintoainenirvanaa tavoittelevalle ruokailijalle. Onneksi pyhimyksiä ja new age -guruja pursuaa ovista ja ikkunoista. Yhdistämällä oikean ruokavalion oikeanlaiseen liikuntaan kuka tahansa voi saavuttaa onnellisen ja täysipainoisen elämän. Ihmeitäkin tapahtuu, esimerkiksi syömällä goji-marjoja voi toipua sairaudesta kuin sairaudesta. Pyhimyksiä ovat myös tiukassa luostarikurissa elävät vaihtoehtoisen lähiruoan nimeen vannovat fennovegaanit. Hurmokselliset piirit vahvoine johtajineen vetoavat ihmisiin. Tiukat säännöt tuovat elämään kuria ja järjestystä ja auttavat erottautumaan maallistuneista riviruokailijoista.

Synnintunnustus on olennainen osa oikein syömisestä uskontoa. Mitä tiukempi lahko ja herkempi omatunto, sitä tärkeämpää syntien tunnustaminen on. Vannoutuneen fennovegaanin on tunnustettava mummolassa syöty pala gelatiinista mansikkahyytelökakkua: ”Gelatiinin syöminen on väärin, en tee sitä enää.” Lahko soimaa eksynnyttä lammasta, mutta antaa lopulta synnit anteeksi. Mikäli samalla reissulla tuli kalastettua, lahkolaisen otsaan jää ikuinen leima. ”Älä tapa.” Se on käsky, jota ei rikota. Riviruokailijakin voi tunnustaa syntinsä, joko hiljaa mielessään tai juhlitun viikonlopun jälkeen kahvitunnilla muille riviruokailijoille: Elämäntapamuutosta ja tipatonta tammikuuta vannotaan, kun on vedetty viikonloppu sipsejä, karkkia, olutta ja limsaa. Syömisestä, liikakiloista ja e-koodeista kuuluu olla huolissaan. Ruoasta keskustellaan päivittäin. Vaikka ruokasääntöjen noudattaminen ei olisikaan koko elämän keskipiste, sääntöjen noudattaminen rytmittää arkea. Syömistään tarkkailemalla ja sääntöjä noudattamalla arjesta tulee tarkoituksenmukaista ja mielekästä.

Miksi ruoasta ja oikein syömisestä on tullut uskonnollinen ilmiö? Maallistuneesta yhteis-

kunnasta puuttuu moraalinen auktoriteetti. Jo 1900-luvun alussa Nietzsche tiesi kertoa, että Jumala on kuollut. Kommunismi, eksistentialismi tai ateismi ei pelastanut aatetyhjiössä kamppailevaa Eurooppaa. Jäljelle jäi vain iänikuinen ja parjattu kapitalismi. Nyt kukaan ei ole sanomassa, mitä hyvä elämä pitää sisällään. On kauhean pelottavaa päättää yksin kaikesta. Ihmiset kaipaavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yllättävää kyllä, kuria. Toisten antamia sääntöjä, ohjeita, rajoitteita ja kieltoja noudattamalla omat aivot voi laittaa narikkaan. Ruokatieteiden maisteria kannattaa kuunnella. Elämä on turvallista ja mielekästä, kun voimme pohdiskella ruoan terveellisyyttä, tehdä ostospäätöksiä tai vaihtoehtoisesti kritisoida vallitsevaa terveysvimmaa. Ruoka puhuttaa niin työpaikalla, kotona kuin mummolassa. Oikein syömisen nouseminen uskonnon kaltaiseksi, yhteisen moraaliperustan muodostavaksi ilmiöksi on tästä näkökulmasta reseptiltään melko yksinkertainen. Ruokaa on Suomessa paljon, ilman sitä ei voi elää ja oikein syömällä voi mahdollisesti elää pitempään.

Ruokauskovaista ruokailijaa vaivaa kuitenkin eksistentiaalinen ahdistus. Kuin kunnan eksistentialisti ainakin, ruokailija valitsee ostotensa kautta ihmisen ja on vastuussa valinnastaan paitsi itselleen, myös koko maailmalle. Otanko kaupan hyllyltä suomalaista, edullisinta vai Reilun kaupan hunajaa? Ostaminen, ostamatta jättäminen ja

erilaisten ostoboikottien kannattaminen on myös kannanotto. Minä uskon näihin arvoihin. Tämä asia on minulle tärkeä. Tällaisessa maailmassa haluan elää.

Onko vallan palauttaminen ruokailijalle lopulta vastuutonta? Tällä hetkellä jokainen ruokailija todella päättää siitä, millaisessa maailmassa huomenna eletään. Entä välttelekö ruokailija, joka saa ruokavalinnoillaan elämälleen sisältöä, suurempia päätöksiä ja vastuuta? Eikö olekin lohdullinen ajatus, että ostamalla Reilun kaupan kahvia autan afrikkalaisia. Kun kahvi kurkusta vatsaan liivahtaa, ruokailijan sielu taivaaseen vilahtaa. Kuulostaa anekdotalta, eikö totta? Eikö vastuun palauttaminen yksittäiselle ruokailijalle lopulta kangista ruokailijan jo ylikuormittuneen ja mitä luultavimmin liikarasvoittuneen sielun? Ei riitä, että ruokailija valitsee oikean hunajan, seuraavaksi tulee valita oikeat jauhot, oikea juusto, oikea tomaatti ja niin edelleen. Moni ihminen onkin jo tietotulvan keskellä luovuttanut. Ei kiinnostaa: pitääkö luomunne. Ja silti, samassa ruokauskovaisten yhteiskunnassa elää ihmisiä, joilla ei ole pienintäkään mahdollisuutta valita luomuimman, halvimman ja reilumman hunajan väliltä. Halvin on ostettava, koska rahaa ei ole. Pitäisikö ruokasieluisten kilvoittelun asemesta pysähtyä pohtimaan sitä, miksi kaikki kansalaiset eivät voi kulutuspäätöksillään osallistua tähän hienoon uuteen uskontoon?